

Wszyscy w zdrowiu do domu – do końca życia zawodowego

# Porady gdy trzeba dźwigać coś ciężkiego



- ✓ Używaj odpowiedniego sprzętu wspomagającego
- ✓ W miarę możliwości trzymaj przedmiot jak najbliżej ciała
- ✓ Upewnij się, że masz dobry chwyt przed podnoszeniem
- ✓ Poproś o pomoc lub w miarę możliwości rozłóż ciężar na kilka mniejszych

- ✓ Zachowaj odpowiednią odległość między stopami, aby poprawić równowagę
- ✓ Zegnij kolana, do podnoszenia użyj pośladków i ud — nie używaj pleców
- ✓ Nie skręcaj kręgosłupa lub szyi podczas podnoszenia ciężkich przedmiotów
- ✓ Trzymaj ciężkie przedmioty na wysokości pasa i nie podnoś ich powyżej wysokości ramion